

Zaterdag 30 Augustus

7 uur vertrokken voor een lange langzame duurloop Rucphen - Etten Leur - Rijsbergen - Zundert - Rucphen (30 KM)

Gemiddelde hartslag 146Bpm, 5,38 Min / Km Totaal 2:49U

Ging vrij gemakkelijk.

Tijdens deze duurloop AA drink high Energy geprobeerd, en geen last van gehad.

Ga ik nog een keer proberen met een snellere duurloop, zodat ik zeker ben dat ik tijdens de marathon geen maagkramp of steken in mijn zij krijg(bijv. bij sommige Extran heb ik dat wel).